

Pesten (1/2)

Van 25 t/m 29 september is *De Week Tegen Pesten*. Ongeveer één op de 10 kinderen (dit zijn 2 tot 3 kinderen in iedere groep) worden gepest. Pesten komt in alle groepen van de basisschool voor; van de kleuters in groep 1 tot de beginnende pubers in groep 8. Ongeveer 80% van het pesten gebeurt buiten het zicht van de leerkracht, bijvoorbeeld in de kleedkamer bij gym, onderweg in de rij, etc.

Sommige kinderen pesten omdat ze geen betere manier kennen om problemen op te lossen en (verbale) agressie hun normale reactie is als zich conflicten voordoen. Er zijn kinderen die zo slecht in hun vel zitten dat ze andere kinderen pesten om zichzelf sterker te voelen of om hun eigen frustraties op af te kunnen reageren. De sfeer in een klas kan ook veel invloed hebben op hoe kinderen met elkaar omgaan. Pesters lijken populair in een groep, maar zijn dat zeker niet altijd. Ze dwingen hun populariteit in de groep af door te laten zien hoe sterk ze zijn en wat ze allemaal durven. Door te pesten krijgen ze andere kinderen mee bij het te pakken nemen van een slachtoffer. En wie mee doet, loopt minder kans om zelf slachtoffer te worden.

Meisjes pesten anders dan jongens. Jongens pesten over het algemeen op een directe en fysieke manier. Meisjes verweven het pestgedrag in hun sociale relaties; door te roddelen over het slachtoffer, door buitensluiten en isoleren, negeren en afwijzen. Dit gebeurt heel geraffineerd, eigenlijk onzichtbaar en dus vaak buiten het gezichtsveld van volwassenen.

De meeste ouders weten het wel: pesten op school is nog steeds een groot probleem. Maar dat jouw kind een pester kan zijn? Daar is vaak veel minder aandacht voor. Als ouder kun je eigenlijk nooit zeggen: *'Mijn kind doet dat niet.'* Kinderen zijn op school anders dan thuis. Dit heeft voor een groot deel met het groepsproces in de klas te maken. Ieder kind is op zoek naar manieren om staande te blijven in een groep. Om je als ouder bewust van te zijn:

- Als ouders hebben wij een soort gat in ons denken waardoor het meestal niet in ons opkomt dat ons kind een pester kan zijn. Wij zijn eerder bang dat ons kind iets overkomt. En dit bepaald hoe wij kijken naar ons kind.
- Sommige ouders zijn blij dat hun kind goed voor zichzelf opkomt. En een kind mag ook zeker grenzen aangeven! Maar als zij een ander gaan pesten wijst dat meestal op een tekort aan zelfvertrouwen, hoe tegenstrijdig dit misschien ook klinkt. Uit onderzoek is gebleken dat mensen met echt zelfvertrouwen niet pesten.

Pesten (2/2)

- Het is belangrijk dat je kind zich bewust wordt dat pesten echt niet kan. Je kunt je kind helpen door aan te leren hoe het wél hoort. Of je kind kan (onder begeleiding) leren om zichzelf te accepteren waardoor het écht zelfvertrouwen krijgt, en het niet langer nodig heeft om een ander klein te maken om zichzelf groter te voelen.

Pesten is vreselijk en het kan ieder kind overkomen. Sommige kinderen lopen meer kans om slachtoffer van pesten te worden dan andere. Vaak zijn ze gevoeliger, voorzichtiger en rustiger dan andere kinderen. Veel kinderen vertellen aan niemand dat ze gepest worden. Bepaalde signalen kunnen erop wijzen dat je kind gepest wordt, zoals een negatief zelfbeeld hebben, moeite hebben om zichzelf te uiten, achteruitgang van leerprestaties, vermijdingsgedrag en van streek lijken; angstig of verdrietig zijn. Wat kun je doen als je kind wordt gepest?

- Het aanpakken van een pester moet je niet aan kinderen overlaten. Praat met de mensen die de leiding hebben op de plek waar het pesten zich voordoet. Bepaalde vormen van pesten houden meteen op zodra bijvoorbeeld school weet van het probleem. De pester kan dan aangesproken en geholpen worden om op een andere manier zijn problemen op te lossen.
- Wat niet helpt, is je kind leren dat ze terug moeten vechten (in welke vorm dan ook). Dat leidt vaak alleen maar tot meer pesten. De beste manier om pestgedrag te bestrijden is om je kind te leren hoe hij of zij zich kan opstellen tegenover de pesters en om veranderingen aan te brengen in de situatie waar het pesten zich voordoet.

Heb je vragen of heb je bepaalde suggesties al uitgeprobeerd en blijf je bezorgd over de ontwikkeling en het gedrag van je kind? Voor meer informatie kan je terecht bij de schoolmaatschappelijk werker.

**SOCIAAL
WIJKTEAM
WIJCHEN**

Dit stuk is geschreven door de schoolmaatschappelijk werker. De schoolmaatschappelijk werker is verbonden aan het Sociaal Wijkteam Wijchen en kan betrokken worden bij opgroei- en opvoedvraagstukken. Heb je vragen over dit onderwerp of zou je het fijn vinden om eens met iemand te sparren? Neem dan contact op met de intern begeleider. De intern begeleider kan je in contact brengen met de schoolmaatschappelijk werker.